

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	Йогурт фруктовый 1/150	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	58-05
180/15	Пельмени отварные с маслом 1/180/15 <small>пельмени п/ф, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-416, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-36	59-59
200	Напиток из плодов шиповника <small>шиповник сушеный, сахар (весовой) 1/50</small>	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	10-17
40	Хлеб пшеничный 1/40	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19	3-79
Итого за Завтрак		Калорийность-793, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-98	131-60
Обед			
200	Суп с рыбными консервами (сайра) (1/200) <small>картофель свежий, консервы рыбные "сайра в масле" ж/б 0,250, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</small>	Калорийность-120, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12	30-06
90	Биточки из индейки (грудка) 1/90 <small>филе индейки (грудка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-159, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-11	43-25
155	Макаронные изделия отварные с маслом 1/155 Z <small>макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42	10-85
200	Морс из брусники Z <small>вода, ягоды быстрозамороженные (брусника, жимолость), сахар (весовой) 1/50</small>	Калорийность-53, Углеводы-13	13-22
20	Хлеб пшеничный 1/20	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
40	Хлеб ржаной 1/40	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-79
Итого за Обед		Калорийность-699, Белки-37, Жиры-13, Углеводы-106	103-06
Итого за день		Калорийность-1 492, Белки-58, Жиры-38, Углеводы-204	234-66

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производством

Приходько О.Н.

(12 лет старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200/15	Пельмени отварные с маслом 1/200/15 <small>пельмени п/ф, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-416, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-36	64-99
200	Напиток из плодов шиповника <small>шиповник сушеный, сахар (весовой) 1/50</small>	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	10-17
50	Хлеб пшеничный 1/50	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-74
Итого за Завтрак		Калорийность-671, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-90	79-90
Обед			
60	Салат с кальмаром и луком 1/60 <small>кальмар свежемороженый, лук репчатый, масло растительное подсолнечное, соль йодированная</small>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	30-64
200	Суп с рыбными консервами (сайра) (1/200) <small>картофель свежий, консервы рыбные "сайра в масле" ж/б 0,250, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, соль йодированная, чеснок, зелень сухая, лавровый лист</small>	Калорийность-120, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12	30-06
90	Биточки из индейки (грудка) 1/90 <small>филе индейки (грудка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, масло растительное подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>	Калорийность-159, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-11	43-25
155	Макаронные изделия отварные с маслом 1/155 Z <small>макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42	10-85
200	Морс из брусники Z <small>вода, ягоды быстрозамороженные (брусника, жимолость), сахар (весовой) 1/50</small>	Калорийность-53, Углеводы-13	13-22
30	Хлеб пшеничный 1/30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	2-84
50	Хлеб ржаной 1/50	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	4-74
Итого за Обед		Калорийность-887, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-124	135-60
Итого за день		Калорийность-1 558, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-214	215-50

Директор

Фризон Т.В.

Бухгалтер

Шарова И.В.

Зав.производст
вом

Приходько О.Н.